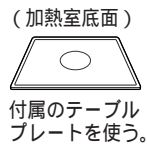
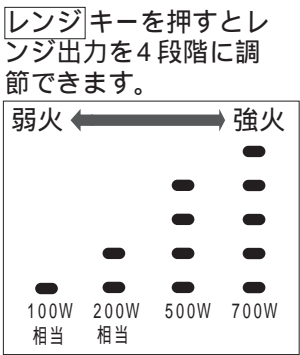


手動調理 レンジ



レンジの使いかた

(例) みそ汁のあたための場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「**E02**」が表示され、加熱できません。

1 レンジキーを押す

■レンジキーを押すごとに700W ➡ 500W ➡ 200W ➡ 100W ➡ 700Wの順に調節できます。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100 g 当たり手動 **レンジ700W** の加熱時間の目安

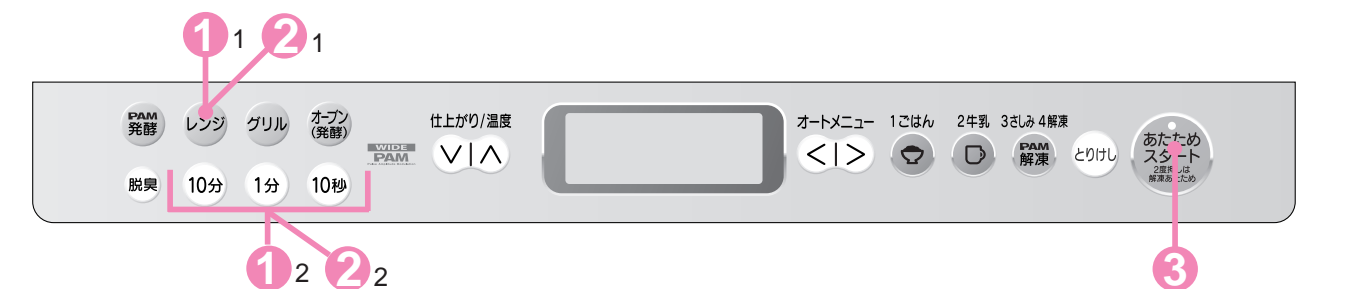
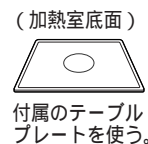
食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		—	30秒～50秒
めん類		—	50秒～1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		—	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		—	30秒～50秒
パン・まんじゅう		—	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	—

※手動 **レンジ500W** で加熱する場合は約1.2倍（標準温度20℃のとき）の加熱時間にします。

食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分かれば時間も半分になります。
加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度（20℃のとき）に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。
使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
少量の食品(100g未満)を加熱する場合
手動 **レンジ500W** で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ700W と レンジ200W 自動切換 レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。**レンジ700W**・**レンジ500W** でひと煮立ちさせ、**レンジ200W** または **レンジ100W** でゆっくりじっくり加熱します。



食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「**E02**」が表示され、加熱できません。

1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

1. **レンジ** キーを押し、**レンジ700W** または **レンジ500W** を選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

※ **レンジ200W** または **レンジ100W** にセットしたときは、**2** の **レンジ** キーは受けつけません。

2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. **レンジ** キーを押し、**レンジ200W** または **レンジ100W** に合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

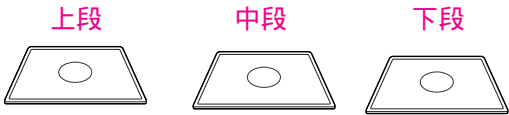
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

手動調理

オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、100～210 (10 間隔)・250 までセッ
トできます。



付属のテーブルプレートを使う。

オーブン(予熱あり)の使いかた



<div>予熱をする</div>	※テーブルプレートを取り出します。
<div>1</div> <div>オープン キーを1度押し オープン(予熱あり)にする</div>	<div><div>設定</div><div>オープン 予熱</div><div>160℃</div><div>数秒後に変わる</div><div>オープン 予熱</div><div>0秒</div></div>
<div>2</div> <div>温度調節キーで温度を合 わせる</div>	<div>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は 210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。 温度表示中でも時間合わせできます。 ※予熱時間は自動的に決まります。</div> <div><div>設定</div><div>オープン 予熱</div><div>200℃</div><div>数秒後に変わる</div><div>オープン 予熱</div><div>0秒</div></div>
<div>3</div> <div>タイマーセットキーを押し 時間を合わせる</div>	<div>■スタートのランプが点滅します。</div> <div><div>オープン 予熱</div><div>35分</div></div>

4

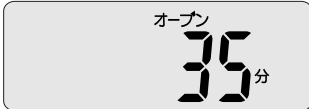
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示しま
す。



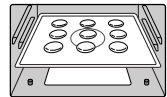
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過
すると予熱が終了します。



予熱が終わったらすぐに食品
を入れる

■予熱が終わってそのままにしておくと、
2分間予熱を継続した後、セットし
た時間を加熱します。
※テーブルプレートが皿受棚の**下段**に
セットされていることを確認します。



(シュークリームの場合)
(64ページ参照)

5

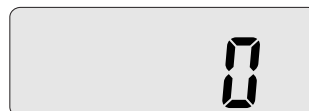
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取
り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終了します。



250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかた(30ページ)の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に **オープン** を押すと、セットした温度が表示されます。温度調節キー(▽/△)を押して温度を変えることがで
きます。約2秒後に時間表示に戻ります。

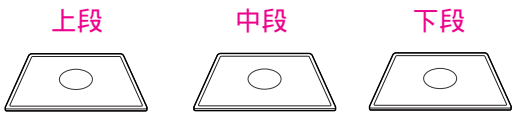
■ **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー(▽/△)を押すと、1分単位で増減できます。

(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満と
なった場合は加熱時間を減らすことはできません。

手動調理 オーブン

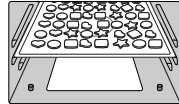

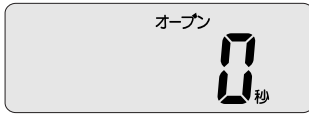

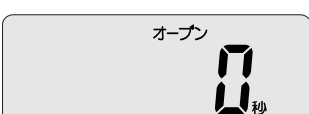




上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵35～45 (5 間隔)・100～210 (10 間隔)・250 までセットできます。



付属のテーブルプレートを使う。

オーブン (予熱なし) の使いかた



(例) 型抜きクッキーの場合		※テーブルプレートが皿受棚の 中段 に セットされていることを確認します。			
● 食品を入れる		(型抜きクッキーの場合) (62ページ参照)			
1	オーブン キーを2度 押し オーブン (予熱なし)にする		→		数秒後に変わる
2	温度調節キーで温度を 合わせる		→		数秒後に変わる
		■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。 温度表示中でも時間合わせできます。			
3	タイマーセットキーを 押し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。			
4	スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。			
	終了音が鳴ったら食品 を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、 加熱が終了します。			

250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

- 加熱中に **オープン** を押しと、セットした温度が表示されます。温度調節キー (V|A) を押しして温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー (V|A) を押しと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

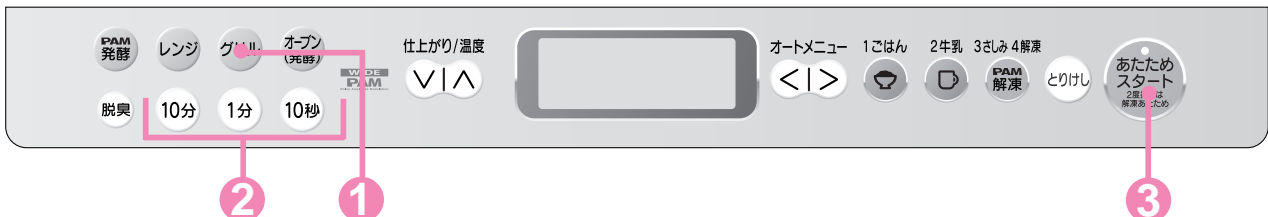
手動調理 グリル

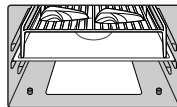
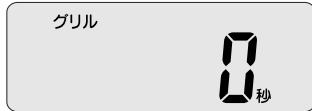




食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。



付属のテーブルプレートを使う。 付属の焼網、テーブルプレートを使う。

グリルの使いかた



● 食品を入れる		※テーブルプレートが皿受棚の 中段 にセットされていることを確認します。		 (鮭の切り身の場合) (45ページ参照)	
1	グリル キーを押す				
2	タイマーセットキーを押し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。			
3	スタートキーを押す	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。</p> <p>●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。</p>		<p>グリル</p> <p>30分</p> <p>↓途中で変わる</p> <p>グリル</p> <p> 12:00 分 秒</p>	
	終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。			

グリル の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

- グリル** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー (V|A) を押しと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

※トーストやもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

PAM発酵

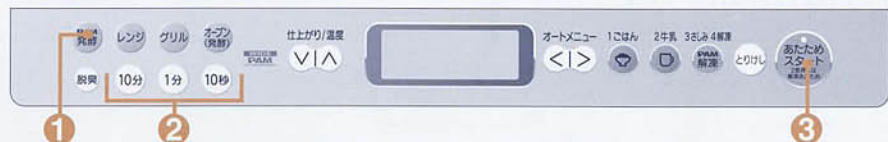
生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

(加熱室底面)



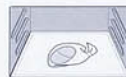
付属のテーブルプレートを使う。

PAM発酵(レンジ)の使いかた

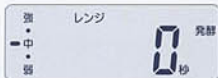


食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。

(かんたんパン生地の場合)
(67ページ参照)

1 PAM発酵 キーを押す



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた

メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)

●[PAM発酵](レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がれません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」(2度押し)で温度調節キー(✓)を押して「発酵」(45℃～35℃)に合わせ、様子を見ながら行ってください。(33ページ参照)

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

PAM発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵(レンジ)	やや強	甘酒(71)
	中	かんたんパン(67) かぼちゃパン(68)
		かんたん肉まん(68) グラムパン(69)
		セサミパン(68) チョコチップあんぱん(68)
	やや弱	レーズンパン(68)
	弱	ヨーグルト(70)
		納豆(71)
		カスピ海ヨーグルト(70)

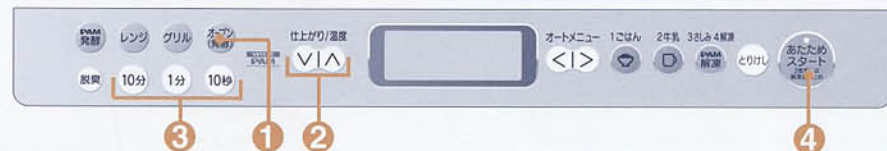
ソフトな上下ヒーターで、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オープンの発酵温度は、35～45℃(5℃間隔)にセットできます。

下段



付属のテーブルプレートを使う。

オーブン発酵の使いかた



(例) バターロールの発酵の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが皿受棚の下段にセットされていることを確認します。

(バターロールの発酵の場合)
(65ページ参照)

1 オープン キーを2度押し「オープン」(予熱なし)にする



数秒後に変わる

2 温度調節キーで発酵温度を合わせる

■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



数秒後に変わる

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザの一次発酵を「PAM発酵(レンジ)」で行う場合は・・・

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(金属製の容器は使えません。)

●67ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間を少なめにして一次発酵させます。

●二次発酵は「オープン」(2度押し)「発酵」で行います。

PAM発酵(仕上がり調節 中)で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
イギリスパン(66)	1型分	20～30分
バターロール(65)	10個分	15～25分
ピザ(66)	1枚分(直径24cm)	10～15分

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにごまめにが
ポイントです。

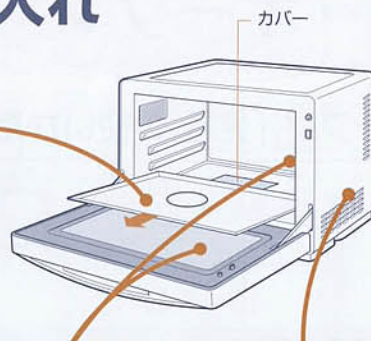
テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

ぶきんで取れにくい場合は、テーブルプレートを取り外し市販の
クリームクレンザー（研磨剤入り）をつけてその部分をこすって洗い
流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販
売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。



カバー

焼網

台所用中性洗剤をつけ
たスポンジなどで汚
れを落として水洗い
し、水気を十分にふき
とります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、そ
の後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。
※カバーは強くこすらない。（破損、割れ、カケの恐れがあり
ます。）

外側

やわらかい布でふきとります。
汚れがひどいときは台所用中性洗
剤をつけた布でふきとり、その後
必ず、かたく絞ったぬれぶきんで
洗剤をよくふきとります。

注意

焼網は、金属たわしや鋭利なもので
こすらない。
焼網は、さびることがあります。



テーブルプレートを金属たわしや鋭
利なものでこすらない。
（割れる恐れ）



キャビネットやドア、操作パネルに
水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）



パネルやドア、加熱室などをオー
ブンクリーナー、シンナー、ベン
ジン、スプレーのガラスみがき、
漂白剤などでふかない。
（傷・変形の恐れ）



★化学そうじんの使用は、その注意
書きに従ってください。



加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。
（故障の原因）
割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけ
たまにしない。
汚れが取れにくくなり、火
花（スパーク）が出たり、さ
びや悪臭の原因になります。



●加熱室上面、底面には抗菌脱臭コ
ート処理、その他の加熱室前面、両
側面、奥面にはフッ素コート処理
がしてあります。傷つきやすいの
で、たわしなど固いものでこすら
ないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるとき
に使います。

加熱室のにおいを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残ったにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスや油は取れませんので、あらかじめふきとってください。



操作の手順は「空焼きのしかた」
9ページを参照してください。

注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビ
ネット、加熱室、その周辺にふれない。（やけどの原因）



故障かな …… と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または
電源が入らない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け
閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしないようにも正常になりません。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりません。
- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは
正しいですか。（ククレットガイドで、もう一度確認してください。）
- 壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照）
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎに
なる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。
（9ページ参照）
- クッキーなどをくり返して調理する場合、テーブルプレートをさましてから
ご使用ください。こげすぎることがあります。

料理のできぐあいが悪い

レンジのとき火花（スパーク）が出る

- 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオープンを使ったとき煙が
でた

→ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、
空焼きをして油をとってください。（9ページ参照）

■加熱中「カチ、カチ ……」と音がする

→ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッ
チ音です。

■**あたため** キーを押してもスタートしない

→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして
表示窓に「0」表示させてから**あたため** キーを押してください。

■加熱中「ジージー」と音がする

→ インバーターの作動音です。

■セットした温度が途中で変わることが
ある。

→ 手動 **オープン** のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後
は自動的に210℃になります。

■調理終了後、しばらくすると「カチ」
と音がする

→ 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電
力をオフするスイッチの音です。

■250℃に設定できないことがある

→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。

■キーを押しても受け付けない

→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして
表示窓に「0」表示させてからご使用ください。（11ページ参照）

■終了音の音色が切り替わったり、無音に
なった

→ ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー
（V）を約3秒間押すと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。
同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。（11ページ参照）

■市販の料理ブックのオープンメニューや市販の
生地を使うと上手にできないことがある

→ この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動
調理で様子を見ながら焼いてください。（41ページ参照）

■オート調理のとき、料理が加熱不足や加
熱しすぎになる

→ グラム・ポジション システムの0点調節をしてください。
（9ページ参照）

■ドアを開けると加熱が取り消される

→ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開
けると、加熱が取り消されます。

■予熱設定温度が表示される前に予熱が
終了した

→ 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終
了することがあります。

■残り時間が途中で変わることがある

→ オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの
加熱時間が変わることがあります。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

修理を依頼されるときは 出張修理

35・36ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(37ページ)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00～19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00～17:30/携帯電話、PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の日曜は休ませていただきます。

—04A-01—

故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる → 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露が付き、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
- オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする → 高温のため、加熱室が膨張する音があることがありますが故障ではありません。
- レンジ加熱のとき「パチン」と音がする → ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
- 庫内灯の明るさが変わるときがある → 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
- 差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る → 電源回路に充電するため故障ではありません。
- 表示窓に「M」が表示されたまま加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけを加熱室底面にセットしてドアを開け、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(9ページ参照)
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを開けて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●レンジ加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートを加熱室底面にセットして加熱します。
	●PAM解凍(3さしお/4解凍)の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
	●少量の食品を手動「レンジ700W」で10分以上加熱しました。	手動「レンジ700W」の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(26ページ参照)
	●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートを皿受籠(上・中・下段)にセットして加熱します。調理メニューの指示に従ってください。
H21, H41, H54, H55, H56 H81, H82, H01, H03	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取ってください。内容をよくお読み後、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご利用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

標準計量カップ・スプーンでの質量表	39
加熱時間一覧表	40・41
オープンメニューの食品と置きかたのポイント	41
お酒のあたため	42

レンジの便利な使いかた

湯せん とかしバター／とかしチョコレート	42
乾燥 塩／砂糖／カルシウムふりかけ	42
インスタント食品 (ラーメン・ヌードル・カレー・ 丼ものの具・ご飯)	42

アイデアメニュー

いちごジャム	43
手作りもち	43
梅酒(果実酒) レモン酒／コーヒークュール	43
簡単利用 豆腐の水切り／レモン絞り／干ししいたけのもどし	43

野菜

かぼちゃのホイル焼き	44
イタリアンサラダ	44
〔野菜の煮もの〕 筑前煮	44

魚介

鯛の姿蒸し	45
鮭の塩焼き 塩鮭	45
魚の照り焼き ぶり／まぐろ／さわら	45
〔魚介類の解凍〕 いかの三種盛り 真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ	45

肉

スペアリブ	46
焼き豚	46
ローストビーフ グレービーソース	46
ハンバーグ ビーフハンバーグ／冷凍ハンバーグ	47
〔赤ワインを使った煮もの〕 鶏肉のワイン煮	47

こめ

ご飯	48
おかゆ(白がゆ)	48
赤飯(おこわ)	48

卵

茶わん蒸し	49
いり卵	49
ベーコンエッグ 巣ごもり卵	49

グラタン

マカロニグラタン 冷凍グラタン	50
ホワイトソース	50
ラザニア	51
えびのドリア	51
なすとトマトのチーズグラタン	51

パリッ庫網焼き

チルド食品	52
さつま揚げ、厚揚げ／焼きとりのこんがりあたため／焼き魚のこんがり あたため／ハンバーグ、チキンステーキ	
調理済み冷凍食品	53
冷凍焼きおにぎり／フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍たこ焼き／ 冷凍春巻き	

ヘルシーメニュー

揚げもの

きすのヘルシー天ぷら えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも	54
ヒレカツ チキンカツ／白身魚のフライ／えびのガーリックフライ	54
煎りパン粉の作りかた	54
鶏のから揚げ	54

焼きもの

ピーマンの肉づめ	55
鶏手羽先のつけ焼き	55
豚肉の野菜ロール	55

炒めもの

焼きそば	56
牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)	56
八宝菜	56

お菓子

りんごのコンポート	57
べっこうあめ	57
焼きいも	57
切りもち・市販のバックもち	57
いそべ巻き／太福もち	
デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	58
別立て法／共立て法の作りかた	58
チーズケーキ	59
シフォンケーキ	59
ロールケーキ	60
マドレーヌ	60
パウンドケーキ	61
プリン	61
〔クッキーいろいろ〕 型抜きクッキー	62
絞り出しクッキー	62
ロッククッキー	62
アップルパイ	63
りんごのプリザーブ	63
シュークリーム	64
カスタードクリーム	64



標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）								（1mL＝1cc）	
食品名	計量			食品名	計量				
	小さじ	大さじ	カップ		小さじ	大さじ	カップ		
	(5mL)	(15mL)	(200mL)		(5mL)	(15mL)	(200mL)		
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210		
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240		
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190		
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	80		
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200		
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	12	180		
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80		
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160		
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120		

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

印はオート調理です

パン

バターロール(ロールパン)	65
イギリスパン(山形パン)	66
ピザ	66
オニオンロール	66

レンジで発酵

〔かんたんパン〕 かんたんパン(シンプルパン)	67
かんたん肉まん	68
セサミパン レーズンパン	68
かぼちゃパン	68
グラハムパン	69
チョコチップめろんパン	69

〔ヨーグルト〕 ヨーグルト	70
ヨーグルトソース カスピ海ヨーグルト	70

〔納豆・甘酒〕 甘酒	71
納豆	71

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

2 牛 乳 **13 炒めもの** **15 葉・果菜** **16 根 菜** の手動調理

(ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は17ページ、酒は42ページを参照してください。)

メ ニ ュ ー 名		オ ー ト 調 理	調 理 の コ ツ	おおいの有無
葉 菜	ほうれん草 小 松 菜 ・ 春 菊	15 葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	
	白 菜 ・ も や し キ ャ ベ ツ	15 葉・果菜	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。	
	な す		用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	
果 ・ 花 菜	カ リ フ ラ ワ ー ブ ロ ッ コ リ ー	15 葉・果菜	小房に分ける。	
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	
	さ や い ん げ ん さ や え ん ど う		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	
	と う も ろ こ し	15 葉・果菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	
	か ぼ ち ゃ		大きさをそろえて切る。 やや強 で加熱する。	
	に ん じ ん			
根 菜	さ つ ま い も	16 根 菜 <small>弱</small>		
	さ と い も	16 根 菜 <small>やや弱</small>		
	ご ぼ う	16 根 菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	
	れ ん こ ん		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	
	じ ゃ が い も		じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りは、仕上がり調節 <small>図</small> にする。	
	大 根			
炒めもの	焼 き そ ば 牛肉とビーマンの細切り炒め ハ 宝 菜	13 炒めもの	56ページ参照	
	牛 乳 コ ー ヒ ー	2 牛 乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×

(1mL=1cc)

野菜の区分けは……

「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。

「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。

「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみを食用とするもの。

「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎やを食用とするもの。

(**15 葉・果菜** **16 根 菜** のコツは、24、44ページを参照します。)

手動レンジの加熱時間の決めかたは、26ページを参照します。

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材 料	分 量	加 熱 時 間 (<small>レンジ</small> 100W)	材 料	分 量	加 熱 時 間 (<small>レンジ</small> 100W)
ひき肉	200g	5～7分	まぐろ(ブロック)	200g	4～6分
薄切り肉	200g	4～6分	いか(ロール)	100g	2～3分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	6～7分	切り身魚	1切れ (100g)	2～3分

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

解凍後、食品の上下を返し、3～5分放置して自然解凍します。

オーブン調理

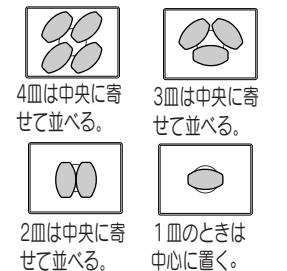
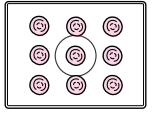
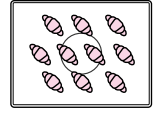
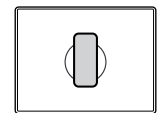
7 クッキー **8 ケーキ** **9 かんたんパン** **10 グラタン** の手動調理

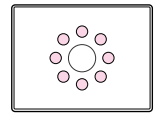
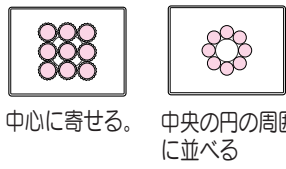
手動調理でのテーブルプレートは、皿受棚に入れて使用します。

メ ニ ュ ー 名		オ ー ト 調 理	手 動 調 理 の 目 安				記載 ページ
			分 量	皿受棚	温度	加 熱 時 間 予熱あり 予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア		各4皿	上段		26～30分 30～40分	50・51
	ラザニア	10 グラタン	焼き皿1皿	上段	210	24～28分 28～38分	
	なすとトマトのチーズグラタン		焼き皿1皿	上段		26～30分 30～40分	
ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	8 ケーキ <small>やや弱</small>	直径15cm	下段	160	32～35分 38～42分	58
		8 ケーキ	直径18cm			38～42分 40～45分	
		8 ケーキ <small>やや強</small>	直径21cm			42～45分 45～50分	
	チーズケーキ	8 ケーキ <small>やや強</small>	直径18cm		160	43～47分 45～50分	59
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー ロッククッキー	7 クッキー	テーブル プレート1枚	中段	170	23～27分 28～32分	62
パン	かんたんパン レーズンパン セサミパン	9 かんたんパン	各8個	下段	180	20～24分 28～32分	67～69
	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン		各1個				

(1mL=1cc)

オーブンメニューの食品の置きかたとポイント

グラタン	シュークリーム	バターロール	山形パン、パウンドケーキ
テーブルプレート(上段)  焼きむらが気になるときは残り時間10～15分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。	テーブルプレート(下段)  焼きむらが気になるときは残り時間5～8分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。	テーブルプレート(下段)  焼きむらが気になるときは残り時間10～15分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。	山形パン(下段) パウンドケーキ(下段)  テーブルプレートにタテ向きにのせて焼きます。焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

かんたんパン <small>PAM発酵</small>	マドレーヌ・プリン
(加熱室底面)  テーブルプレートにオープンシートを敷いて置きます。	マドレーヌ(下段) プリン(中段)  焼きむらが気になるときは残り時間15～20分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。

焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えます。

市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にし手動で様子を見ながら焼いてください。

茶わん蒸しの置きかたは23・49ページを参照します。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

130mL(徳利1本) 40～50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本) 50秒～1分

- 【ひとくちメモ】 (1mL=1cc)
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
 - びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



レンジの便利な使いかた

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

湯せん



とかしバター

バター (40g) を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 2分～2分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** 2分～2分30秒 加熱してやわらかくします。



とかしチョコレート

チョコレート (50g) を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中必ずかき混ぜながら **レンジ200W** 4～5分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

乾 燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し (100g) は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 3～4分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカットかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



インスタント食品

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを 사용합니다。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ700W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけた一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは14ページを参照します。	あたため または 1ごはん

アイデアメニュー



いちごジャム

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 約8分
レンジ700W 4～5分

カロリー 約800kcal

材料
いちご 300g
砂糖 150～200g
④ レモン汁 大さじ1
サラダ油 1～3滴

作りかた
① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{2}{3}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
② **レンジ700W** 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** 4～5分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。



手作りもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 3分
～3分30秒

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
もち米 カップ1(160g)
水 80～90mL
(1mL=1cc)

作りかた
① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 3分～3分30秒 加熱します。
④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

- 【ひとくちメモ】
- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
 - 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
 - ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ700W** 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** 20～30秒 です。



梅酒(果実酒)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 5～6分

カロリー 約1980kcal

材料
青梅 500g
ホワイトリカー カップ4 $\frac{1}{2}$
グラニュー糖 100～200g

作りかた
① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 5～6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

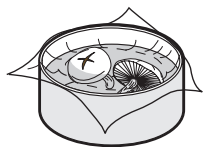
【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としぶたをし **レンジ700W** 50秒～1分30秒 加熱します。





かぼちゃのホイル焼き

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	210℃ 30～35分	中段
-----------------------	-----------------------	-----------

カロリー（1個分） 約200kcal

材料(4個分)

かぼちゃ（1cmの厚さに切る）…………… 320g
グリーンアスパラガス(はかまを取り、
4～5cmの長さに切る)…………… 8本
ベーコン(たんざく切り)…………… 4枚
マヨネーズ…………… 適量
塩、こしょう…………… 各少々

作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じてテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れます。
- オープン**(2度押し) **210℃** **30～35分**加熱します。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は40ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、
十文字の切り目を入れたり、房になっ
ているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、
なるべく同じ大きさのものを選び
ます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさら
してアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴった
り包む



イタリアンサラダ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

15 葉・果菜	レンジ	
16 根 菜		

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

さやいんげん…………… 200g
じゃがいも…………… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)…………… 12枚
プロセスチーズ…………… 60g
スタッドオリーブ(薄切り)…………… 12個
アンチョビー(みじん切り)…………… 8枚
玉ねぎ(みじん切り)…………… ¼個(約50g)
パセリ(みじん切り)…………… 大さじ1
レモン汁…………… 大さじ1
こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… カップ½
レモン(くし形切り)…………… 適量

作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、**15 葉・果菜**で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み**16 根菜**で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



筑前煮

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分	
レンジ200W (リレー加熱)		

カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)…………… 200g
にんじん(乱切り)…………… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)…………… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける)…………… 100g
干ししいたけ(もどして石づきを取る)…………… 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)…………… 1枚
だし汁…………… カップ1
酒…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ4
しょうゆ…………… カップ¼
サラダ油…………… 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして**レンジ700W**約8分、**レンジ200W**約50分リレー加熱し、かき混ぜます。

(リレー加熱の使いかたは27ページ参照)

煮もののコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこばれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



鯛の姿蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約5分	
レンジ200W (リレー加熱)		

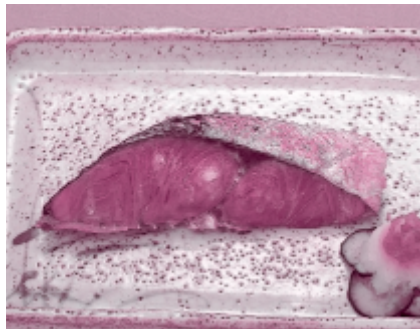
カロリー(1尾分) 約550kcal

材料(1尾分)

鯛(約350gのもの)…………… 1尾
しょうが汁…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ½
かけあん
蒸し汁と水を合わせて…………… カップ1
砂糖…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1½
酒、片栗粉…………… 各大さじ1
しいたけ…………… 1枚
にんじん、ゆでたけのこ…………… 各30g
ハム…………… 1枚
さらしねぎ…………… 適量

作りかた

- 鯛はうろこ、えら、内臓を取り、水洗いして水気をふき、裏側に3ヶ所切り目を入れ、表にも2ヶ所斜めに切り目を入れて皿にのせ、④をふりかけラップをして20分くらいおきます。
- レンジ700W**約5分、**レンジ200W**約7分リレー加熱し、蒸し汁を別の容器に取り、ラップをしてそのままおきます。
- かけあんの野菜とハムはせん切りにし、合わせてフライパンで炒め、調味料を加え、ひと煮立ちしたら②の鯛にかけ、上にさらしねぎを飾ります。



鮭の塩焼き

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

グリル	30～35分	中段

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)… 4切れ
塩…………… 少々

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- ①を盛りつけたとき、上になる方を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きます。
- ②を**中段**に入れ**グリル** **30～35分**焼きます。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も**グリル** **30～35分**同様にして焼きます。
- 焼きが足りないときは表を**グリル**で追加加熱します。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し**グリル** **25～30分**焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

PAM解凍	レンジ	
3 さしみ		

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)

冷凍いか…………… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子…………… ½腹(約50g)
酒…………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに…………… 大さじ1
卵黄…………… ½個分
酒…………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ…………… 大さじ1
砂糖、だし汁…………… 各小さじ1
酒…………… 少々
木の芽(みじん切り)…………… 4枚

作りかた

- いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ**PAM解凍** **3 さしみ**(1度押し)で解凍します。
- ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- PAM解凍** のコツは18ページを参照します。



スペアリブ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	190℃ 45～50分	中段
-----------------------	------------------------------	---------------

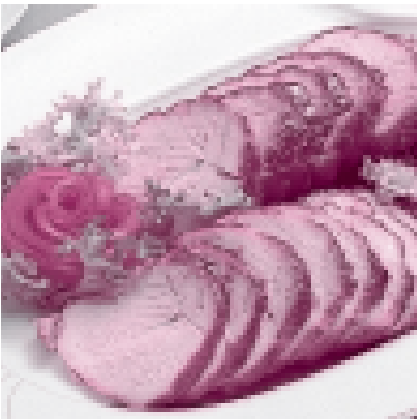
カロリー (1人分) 約420kcal

材料(4人分)

スペアリブ	約800g
塩、こしょう	各少々
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ5
赤ワイン	大さじ5
しょうゆ	大さじ5
サラダ油	大さじ1
豆板醤	小さじ½
にんにく(すりおろす)	小1片
塩	小さじ¼
こしょう、ナツメグ	各少々

作りかた

- ① スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた ④ につけてときどき返しながらか冷蔵室で半日以上おきます。
- ② テーブルプレートをアルミホイルまたはオープンシートを敷き、① を並べて**中段**に入れ**オープン**(2度押し) **190℃** **45～50分** 焼きます。



焼き豚

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	180℃ 約60分	中段
-----------------------	----------------------------	---------------

カロリー 約1270kcal

材料

豚肩ロース肉(かたまり)	約500g
しょうが(みじん切り)	1かけ
長ねぎ(みじん切り)	½本
しょうゆ、酒	各大さじ4
砂糖、赤みそ	各大さじ½

作りかた

- ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



- ② テーブルプレートをアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ**中段**に入れ、**オープン**(2度押し) **180℃** **約60分** 焼きます。
- ③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】

- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときはアルミホイルをはずして **レンジ** **500W** で約2分ほど加熱します。



ローストビーフ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	210℃ 40～48分	中段
-----------------------	------------------------------	---------------

カロリー 約1440kcal

材料

牛もも肉(かたまり)	約800g
にんにく(すりおろす)	1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)	各50g
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ2

作りかた

- ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- ② サラダ油(分量外)をぬったテーブルプレートの中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせます。
- ③ ② を**中段**に入れ**オープン**(2度押し) **210℃** **40～48分** 焼きます。
- ④ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

— グレービーソースの作りかた —

野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。



ハンバーグ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	250℃ 28～34分	中段
-----------------------	------------------------------	---------------

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

④ 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g)	
バター	20g
⑤ 合びき肉	450g
パン粉	カップ1
牛乳	大さじ4½
卵(ときほぐす)	1½個
塩	小さじ½
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ**レンジ** **700W** **約3分** 加熱します。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、6等分します。
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- ③ テーブルプレートをアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて**中段**に入れ**オープン**(2度押し) **250℃** **28～34分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすることは、加熱時間を3～4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

●生地の作りかたは

練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて

火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。

●アルミホイルを敷いたときは

アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは

- 市販の生の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 生のまま冷凍したものは30～34分焼きます。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W	約8分	
レンジ 200W	約50分 (リレー加熱)	

カロリー (1人分) 約420kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)・4本	
塩、こしょう	各少々
小玉ねぎ	12個(約200g)
マッシュルーム	14個(約120g)
赤ワイン	カップ¾
スープ(固形スープ1個をとく)	カップ¾
④ トマトピューレ	カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎など束ねたもの)	1束
塩、こしょう	各少々
サラダ油	少々

作りかた

- ① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
- ③ 容器に ②と鶏肉、混ぜ合わせた ④を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして **レンジ** **700W** **約8分**、**レンジ** **200W** **約50分** リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

- 煮もののコツは44ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは27ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。



ご飯

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分
レンジ200W	20～25分
(リレー加熱)	

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米	カップ2(320g)
水	440～480mL
	(1mL=1cc)

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて水を吸わせます。
- ② [レンジ700W] [約8分]、[レンジ200W] [20～25分] リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分
レンジ200W	30～35分
(リレー加熱)	

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

米	カップ1½(80g)
水	600mL
塩	少々
	(1mL=1cc)

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをしする。
- ② [レンジ700W] [約8分]、[レンジ200W] [30～35分] リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	12～14分
---------	--------

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

もち米	カップ2(320g)
ゆでさけ(乾燥豆約40g)	約80g
ゆでさけのゆで汁	280～320mL
水	少々
こま塩	少々
	(1mL=1cc)

作り方

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② さけを加えてかき混ぜ、ふたをして [レンジ700W] [12～14分] セットしてスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、こま塩を添えます。

(ひとくちメモ)

- ※ さけの量は好みで加減します。
- ※ 赤飯の色の濃淡は、さけのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

●必ず吸水を

炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる

むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の%くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 [レンジ700W]
カップ1 (160g)	160～180mL	約10分
カップ3 (480g)	460～480mL	18～20分



茶わん蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

14 茶わん蒸し (予熱なし)	レンジ オープン	約28分
加熱時間の目安		約80kcal
カロリー(1人分)		

材料(4人分)

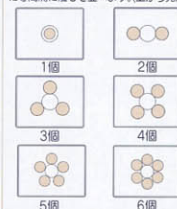
卵	2個(約100mL)
だし汁	350mL
しょうゆ、塩	各小さじ½
みりん	小さじ1
鶏肉(そぎ切り)	約40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(車切り)	8枚
干ししいたけ	1枚(約8g)
きし切り	2枚(約8g)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量
	(1mL=1cc)

作り方

- ① ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、⑤を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉を湯をふりかけしておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、両わたを取ります。
- ③ 器に②を入れてラップまたはふたをして [レンジ700W] [2分30秒～3分] 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜかいたをします。
- ⑤ ④をテーブルプレートの右図を参照して並べ [14 茶わん蒸し] で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

茶わん蒸しのコツ

- 分量は1～6個まで作れます。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきのものでふたをきめた重さが約200g前後のものが適しています。
- 卵液の温度は20～25℃にする低いときは、仕上がり調節を⑤に、高いときは⑤にします。
- 卵液の量は器の七分目くらい
- 容器の置きかたは2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に並べて並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてからオープン/クリア。扉裏使用後で加熱室が熱いとお手にはじがまかせん。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなり、すべりやすくなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ100W] で、様子を見ながら加熱します。



いり卵

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ500W	40秒～1分
---------	--------

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)

卵	1個
砂糖	小さじ½
塩	少々



ベーコンエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ200W	2分～2分30秒
---------	----------

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵	1個
ベーコン(1cm角に切る)	1枚
玉ねぎ(薄切り)	少々

作り方

- ① 玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし [レンジ200W] [2分～2分30秒] 加熱します。

(ひとくちメモ)

- 器はコップ型が最適ですが、ない場合は深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

注意

- 卵を [レンジ700W]、[レンジ500W] で加熱すると破裂します。必ず [レンジ200W] で加熱してください。
- ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- [レンジ200W] でも加熱しすぎると破裂することがあります。

作り方

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、⑤を加えてよくときほぐします。
- ② [レンジ500W] [40秒～1分] 加熱しますが、途中ふくんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

グラタン



マカロニグラタン

テーブルプレートを皿受棚**上段**にセットする

10 グラタン (予熱なし)	オープン	上段
加熱時間の目安(4皿分) カロリー(1人分)	約33分 約500kcal	

材料(4人分)

マカロニ	80g
鶏もも肉(1cm角切り)	100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの または粉チーズを適量)	80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ**レンジ700W****約4分30秒**加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④をテーブルプレートに並べて**上段**に入れ**10グラタン**で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 冷凍グラタンは**10グラタン**では上手に焼けません。

市販の冷凍グラタンを焼くときは

- 冷凍グラタン(1皿・約240g)はアルミケース皿のまま、1～4皿まで左図のように並べて**上段**に入れ**オープン**(2度押し)**210℃****45～50分**焼きます。
 - アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- ※プラスチック容器のものは焼くことができません。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ**レンジ700W**で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

- 牛乳を少しずつ加えながらのばし**レンジ700W**で途中かき混ぜながら加熱します。

分 量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱	レンジ700W	約1分	約1分30秒
	② 牛乳を加えて加熱	レンジ700W	2～4分	5～6分

グラタン いろいろ

テーブルプレートを皿受棚**上段**にセットする

10 グラタン (予熱なし)	オープン	上段
--------------------------	------	---------------



ラザニア

加熱時間の目安 カロリー(1皿分)	約33分 約1880kcal
----------------------	-------------------

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん)…………… 6枚(約100g)
ミートソース…………… 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照)…………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②をテーブルプレートにのせて**上段**に入れ**10グラタン**で焼きます。



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) カロリー(1皿分)	約33分 約530kcal
---------------------------	------------------

材料(4人分)

④	むきえび(背わたを取る)…………… 200g
	玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個(約100g)
	生しいたけ(薄切り)…………… 4枚
	バター…………… 25g
	ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照)…………… カップ2
	冷やご飯…………… 400g
	バター…………… 15g
	ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)…………… 80g

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ**レンジ700W****約3分30秒**加熱し、ホワイトソースであえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ**レンジ200W****約50秒**加熱し、ときます。
- ②にご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして**レンジ700W****約1分20秒**加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- ④をテーブルプレートにのせて**上段**に入れ**10グラタン**で焼きます。



なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 カロリー(1皿分)	約33分 約1560kcal
----------------------	-------------------

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)…………… 3個(約200g)
サラダ油…………… 大さじ2～3
トマト…………… 大2個(約400g)
牛ひき肉…………… 200g
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1個(約200g)
バター…………… 25g
塩、こしょう、ナツメグ…………… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…………… 80g

作りかた

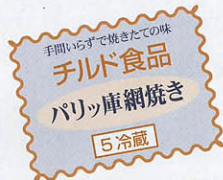
- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ④を耐熱容器に入れて**レンジ700W****約2分10秒**加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④をテーブルプレートにのせて**上段**に入れ**10グラタン**で焼きます。

⚠ 注意

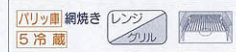
具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料
さつま揚げ 100〜600g
または厚揚げ 1〜4枚 (150〜600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【5冷蔵】** で焼きます。



焼きとりの こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
焼きとり (市販品および手作りのもの) 4〜10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【5冷蔵】** で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。
【ひとくちメモ】

●うなぎのかば焼き(1〜2串)は **【仕上がり調節】** 図で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。



焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
焼き魚 (市販品および手作りのもの) 2〜6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【5冷蔵】** で焼きます。



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約12分

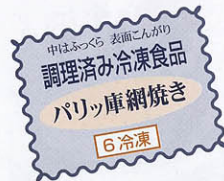
材料
市販の調理済みハンバーグ (チルド) 1〜6個
または、市販の調理済みチキンステーキ (チルド) 1〜6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【5冷蔵】** で焼きます。

【ひとくちメモ】
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パリッ庫網焼きのコツ

- 分量は 1人分 (約100g) 〜 4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く 2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは **【パリッ庫】** 網焼き **【5冷蔵】** 図で、同様に行えます。
- 加熱が足りなかったときは **【グリル】** で様子を見ながら加熱します。
- 小さくて焼網にのらないものは、テーブルプレートに直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、血室側の中段に入れ **【オープン】** (2度押し) **【210℃】** で様子を見ながら加熱します。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分

材料
冷凍焼きおにぎり 3〜10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【6冷凍】** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。)



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約14分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100〜300g

作りかた
包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【6冷凍】** で焼きます。

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約16分

材料
冷凍たこ焼き 6〜20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【6冷凍】** で焼きます。ソースをかけます。



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約15分

材料
冷凍ハンバーグ (ミニサイズ) 3〜18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【6冷凍】** で焼きます。

【ひとくちメモ】
●ソースが付いているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。



冷凍春巻き

【仕上がり調節】

加熱時間の目安 220gで約12分

材料
冷凍春巻き (揚げ調理済みのもの) 4〜12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **【パリッ庫】** 網焼き **【6冷凍】** 図で焼きます。

【ひとくちメモ】
●揚げしていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **【図】** で焼き上げます。
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

仕 様

電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,340W（ヒーター1,310W）	
オ ー プ ン	消費電力1,340W（ヒーター1,310W）	
温 度 調 節 範 囲	発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外 形 寸 法	幅487×奥行430×高さ360mm	
加 熱 室 有 効 寸 法	幅400×奥行322×高さ215mm	
質 量（重量）	約16kg	

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
 ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
 ※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。



お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこと
はありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03)3502-2111

禁無断転載・不許複製 NH106515-01-2004・5 (DC・日)3